

CONNECTIONS

THÔNG TIN DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA ~ MÙA ĐÔNG 2015



Cảm Lạnh hay Cúm?

MÙA CÚM VÀ CẢM LẠNH lại đến rồi, và quý vị đã cố gắng hết sức để tránh xa những mầm bệnh đó. Quý vị nghỉ ngơi đầy đủ, thực hiện một chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe và thường xuyên rửa tay. Vậy mà không hiểu sao một trong những mầm bệnh khó chịu này vẫn len lén công được hệ thống miễn dịch của quý vị. Và không phải lúc nào cũng dễ nhận biết được đó là loại mầm bệnh nào.

Tại sao điều đó lại quan trọng? Bởi vì cúm có thể gây ra những biến chứng rất nghiêm trọng—thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Thêm vào đó, nếu quý vị bị cúm nặng thì

bác sĩ của quý vị có thể kê đơn thuốc kháng vi rút có công dụng làm giảm mức độ nghiêm trọng và rút ngắn thời gian bị bệnh. Nhưng phải dùng thuốc kháng vi rút trong thời hạn 48 tiếng kể từ khi xuất hiện những triệu chứng đầu tiên, vì thế cần phải được chẩn đoán sớm.

Làm thế nào để phân biệt cảm lạnh và cúm? Trước hết, các triệu chứng cảm lạnh thường diễn ra từ từ trong vài ngày, trong khi các triệu chứng cúm thường đột ngột và nghiêm trọng. Xin mời xem các trang phía trong bản tin này để biết thêm thông tin.

—tiếp theo ở trang 11

11 CẢM THẤY BUỒN NGỦ?
ĐỪNG ĐỔ LỖI CHO MÓN GÀ TÂY

12 TRỞ THÀNH NGƯỜI HIẾN
TẶNG VÀ MANG LẠI SỰ SỐNG

Cảm Lạnh hay Cúm?

—tiếp theo từ trang 10

Đau ở đâu	Cảm lạnh	Cúm
Đầu	Hiếm khi sốt cao và đau đầu kinh khủng.	Thường bị sốt, có thể sốt cao (101 độ F trở lên). Cũng hay bị đau đầu.
Mũi	Thường bị ngạt và chảy nước mũi.	Ít bị ngạt mũi hơn.
Họng	Thường đau hoặc ngứa họng.	Viêm họng hiếm gặp hơn nhưng vẫn có thể xảy ra.
Ngực	Khó chịu trong ngực, mức độ từ nhẹ đến trung bình. Thường bị ho khan.	Thường bị khó chịu trong ngực, có thể ở mức độ nghiêm trọng. Có thể bị ho khan.
Sức lực	Mệt, nhưng không cảm thấy hoàn toàn kiệt sức.	Thường cảm thấy kiệt sức, đặc biệt là vào lúc mới mắc bệnh. Cảm giác mệt mỏi, đuối sức có thể kéo dài trong vài tuần sau khi không còn các triệu chứng khác.
Đau nhức khắp nơi	Mức độ nhẹ; chủ yếu cảm thấy đau nhức đầu và họng nhiều hơn ở những nơi khác của cơ thể.	Rất thường gặp và có thể nghiêm trọng. Có thể đau cơ, ớn lạnh và đổ mồ hôi. Thường cảm thấy đau “như người”.
Các biến chứng có nghiêm trọng không?	Thường thì không, nhưng có thể bị viêm tai giữa, viêm xoang hoặc hen suyễn.	Có thể có những biến chứng nguy hiểm đến tính mạng như viêm phổi, viêm phế quản, và các chứng viêm nhiễm khác cần phải nhập viện.



ĐỪNG LÀM LÂY LAN BỆNH. Để tránh làm lây lan mầm bệnh, hãy dùng khăn mùi xoa hoặc gấp khuỷu tay che miệng khi ho và rửa tay thường xuyên.

Và nếu đúng là quý vị bị mắc vi rút cúm thì xin nhớ rằng cách tốt nhất để tránh mắc bệnh lần sau là đi chủng ngừa cúm hàng năm.

NGUỒN: HIỆP HỘI BÁC SĨ GIA ĐÌNH HOA KỲ (AMERICAN ACADEMY OF FAMILY PHYSICIANS); HIỆP HỘI BỆNH PHỔI HOA KỲ (AMERICAN LUNG ASSOCIATION); TRUNG TÂM KIỂM SOÁT VÀ PHÒNG NGỪA DỊCH BỆNH (CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION); VIỆN SỨC KHỎE QUỐC GIA (NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH)



Cảm Thấy Buồn Ngủ? Nguyên Nhân Không Phải Do Món Gà Tây

CỨ ĐẾN MÙA LỄ THÌ THƯỜNG THỂ NÀY: Sau khi ăn bữa tiệc, quý vị chỉ muốn lăn ra ghế nằm chợp mắt một lát. Cho dù người ta thường nói là tryptophan—một axit amin có trong thịt gà tây—là nguyên nhân khiến mắt ta cứ điu lại, nhưng đó có lẽ không phải lý do chính.

Trong não, tryptophan được chuyển hóa thành serotonin, chất có thể khiến quý vị buồn ngủ. Nhưng thịt gà tây có chứa nhiều axit amin khác nữa—và tất cả đều cố gắng tới não. Vì vậy, trên thực tế số lượng tryptophan tới được não không bao nhiêu.

Nguyên nhân chủ yếu khiến quý vị buồn ngủ sau khi ăn tiệc gia đình chính là vì bụng no. Để hỗ trợ quá trình tiêu hóa tất cả lượng thức ăn đó, máu chuyển hướng từ khắp nơi trong cơ thể—kể cả từ não—tới dạ dày của quý vị. Điều này có thể làm quý vị chậm chạp và cảm thấy mệt.

NGUỒN: VIỆN NGHIÊN CỨU UNG THƯ HOA KỲ (AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH)

Trao Tặng Cuộc Sống

NGAY HIỆN giờ có gần 20,000 người dân California đang chờ được ghép tạng. Một lần hiến tạng và mô có thể cứu sống hoặc cải thiện sức khỏe của tới tận 50 người. Tất cả các tôn giáo chính đều ủng hộ việc hiến tạng và coi đó là một hành động từ thiện vì người khác.

Dưới đây là một số thông tin:

■ Người ở mọi lứa tuổi, với các bệnh sử khác nhau đều có thể làm người hiến tạng. Tình trạng y tế vào thời điểm qua đời quyết định bộ phận nào trong cơ thể có thể hiến tạng được.

■ Gia đình không phải chịu chi phí gì và tài sản của người hiến tạng để lại cho người thừa kế sẽ không bị ảnh hưởng.

■ Tạng được hiến tạng giúp người khác lấy lại được sinh mạng. Mô có thể thay thế xương, gân và dây chằng. Giác mạc có thể giúp phục hồi thị lực. Ghép da giúp chữa lành cho những bệnh nhân bị phỏng.

Ghi danh để làm người hiến tạng tại www.donatelife-california.org. Thông tin cá nhân sẽ được giữ kín và bảo mật. Để biết thêm thông tin, xin gọi số 1-866-797-2366.

Nếu quý vị quyết định làm người hiến tạng mô, hãy chắc chắn đã nói với gia đình và bạn bè mình biết điều này.

California
Transplant
Donor
Network



2014 Đội Đua Thuyền Rồng của On Lok

Để biết thêm thông tin về những cách thức ON LOK LIFEWAYS có thể trợ giúp quý vị hoặc người thân của quý vị, xin gọi 1-888-886-6565, hoặc tới trang mạng www.onlok.org.



Thông tin này tập hợp từ nhiều chuyên gia khác nhau. Nếu có câu hỏi về sức khỏe của chính quý vị, vui lòng liên lạc với bác sĩ của mình. Những người trong tranh hoặc hình minh họa có thể là người mẫu. ♦ Để ngừng nhận bản tin này, vui lòng gọi 408-795-3816.

ĐỊA CHỈ LIÊN LẠC VỚI CHÚNG TÔI

Phòng Hành Chính

1333 Bush St., San Francisco

Các Trung Tâm San Francisco

225 30th St.
1333 Bush St.
3575 Geary Blvd.
1441 Powell St.

Các Trung Tâm ở East Bay

159 Washington Blvd., Fremont
3683 Peralta Blvd., Fremont

Các Trung Tâm ở South Bay

130 N. Jackson Ave., San Jose
299 Stockton Ave., San Jose

Ghi Danh

1-888-886-6565

Dành cho người khiếm thính

TTY: 415-292-8898

Email: info@onlok.org

Trang web: www.onlok.org